

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
09:00					09:00							09:00					09:00
	09:20(5分)みんなで体操・針田		09:20(5分)みんなで体操・林			09:20(5分)みんなで体操・佐藤		09:20(5分)みんなで体操・針田					09:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive		09:30(40分)CSLive/フィールズダンス・CSLive		09:30
09:30	09:30(40分)ヨガ・足立		09:30(30分)健康体操・林		09:30	09:30(30分)ストレッチ・佐藤(美)		09:30(40分)ピラティス・徳田				09:30					09:30
10:00				10:10(20分)ストレッチ ステップ・寺島	10:00	10:10(30分)Fit Fun・平松				10:25(40分)ZUMBA(R)・上田		10:00					10:00
	10:20(20分)CSLive/プレイヨガ・松尾(アスリートクラス)					10:20(20分)ジムスモ/みんなでお筋トレ							10:20(40分)＊クラブ限定/ハレトン・大森				10:30
10:30		10:30(20分)ジムスモ/レッグシェイプ		10:35(20分)法面シェイプ	10:30						10:30(20分)ジムスモ/青春シェイプ		10:30			10:30(40分)ヨガ・松尾	10:30
						10:50(40分)ファンクショナル コンディショニング・土屋											
11:00	11:00(40分)＊クラブ限定/ダンスエクササイズ・内藤		11:05(30分)ボディケアストレッチ・内藤		11:00					11:20(40分)ヨガ・田端		11:00					11:00
	11:30(20分)ポッチャ												11:15(40分)ヨガ・石川			11:25(40分)ボディコアバランス・針田	11:30
11:30	11:50(40分)ボディコアバランス・針田		11:50(40分)ジャズダンス・内藤		11:30	11:40(40分)＊クラブ限定/ラテンエクササイズコンサルサ・土屋						12:00					12:00
12:00					12:00								12:10(40分)フィットアタックB EAT40・針田				12:30
12:30				12:40(40分)ラテンファン・土屋	12:30	12:30(30分)スタイリッシュハンプ・大関				12:15(40分)シンブルステップ・田端		12:30				12:30(40分)シェイプハンプ40・大関	12:30
13:00	12:50(40分)コンビネーション エアロ・足立				13:00	13:10(40分)ヨガ・岡本				13:10(40分)ファンクショナル コンディショニング・佐藤(美)		13:00					13:00
13:30			13:30(40分)ヨガ・土屋		13:30							13:30				13:30(40分)コンビネーション エアロ・渡辺(梧)	13:30
	13:45(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・CSLive				14:00					14:00(30分)ボディケアストレッチ・佐藤(美)		14:00					14:00
14:00					14:30							14:15(40分)コンビネーション エアロ・佐藤(梧)				14:30(40分)コンビネーション ステップ・渡辺(梧)	14:30
14:30					15:00							15:00				15:25(30分)X-FIT 6PAC K・針田	15:00
15:00	15:00(55分)キッズダンススクール[スクール]				15:30							15:30					15:30
16:00	16:00(55分)キッズダンススクール[スクール]				16:00					16:00(55分)キッズダンススクール[スクール]		16:00					16:00
16:30					16:30							16:30				16:30(30分)CSLive/フラエクササイズ・CSLive	16:30
17:00					17:00	17:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]				17:00(55分)キッズダンススクール[スクール]		17:00				17:20(40分)ヨガ・尾島	17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00	18:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]					18:00(55分)キッズダンススクール[スクール]	18:00				18:10(20分)バランスポール・林	18:00
18:30					18:30							18:30				18:40(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive	18:30
19:00				19:00(30分)ジムスモ/みんなでお筋トレ・松下	19:00							19:00					19:00
19:30	19:20(40分)＊クラブ限定/ダンスエクササイズ・佐々木		19:20(40分)ZUMBA(R)・渡辺		19:30	19:20(30分)バランスポール・林		19:20(30分)ボディケアストレッチ・佐々木				19:30					19:30
20:00	20:10(30分)フィットアタックB EAT30・佐々木	20:10(30分)ジムスモ/ランコン(ランニングコンディショニング)	20:10(40分)ピラティス・渡辺		20:00	20:00(30分)ファンクショナルトレーニング・林		20:00(40分)シェイプハンプ40・林	20:10(30分)ジムスモ/ランコン(ランニングコンディショニング)		20:00						20:00
20:30					20:30	20:40(40分)オリジナルステップ・渡辺(梧)				20:50(40分)バランスポール・佐藤(美)		20:30					20:30
21:00	20:50(40分)ヨガ・岡本				21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日